

# Reacciones

## Tres tipos de reacciones

El uso de reacciones asertivas te permite defenderte sin pelear. Si te dicen "eres tonto", por ejemplo, hay tres tipos de reacciones que se presentan a continuación:

1. Sin reacción: di "gracias por compartir eso conmigo", "¿y qué?" o "lo que tu digas" en un tono de voz normal y plano. Esta respuesta funciona porque muestra que la intimidación no te está afectando.
2. Reacción de acuerdo: Di: "¡sí, pero fui aún más tonto la semana pasada!" o "si tú lo dices" en una voz normal. Esta respuesta funciona porque no estás discutiendo con la persona que te está intimidando y eso hace que se sienta menos poderosa.
3. Reacción fuerte y asertiva: Di "¡basta!", "¡detente!" o "¡déjame en paz!" con una voz fuerte y asertiva. A veces necesitas ser directo con la persona que te está intimidando y hacerle saber que lo que está haciendo no está bien.

*Reutilizado de: Programa de prevención del acoso escolar, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin, © agosto de 2010*

